

Heti étlap 2023. március 13 – március 17.

Heti étlap 2023. március 13 – március 17.													
Tízórai	Hétfő			Kedd			Március 15.	Csütörtök			Péntek		
	Kakaó, Kuglóf			Gyümölcs tea, Sült húskrémes Félbarna kenyér				Citromos tea, Margarinos Teljes kiőrlésű kenyér, Toast sonka			Gyümölcs tea, Vajkrémes Magvas teljes kiőrlésű kenyér, Paprika		
	1, 3, 7			1, (7)				1, (6), (7)			1, 7, 11, (5), (8)		
	Energia: 246,38 Kcal / 1 029,87 KJ			Energia: 349,26 Kcal / 1 459,91 KJ				Energia: 232,91 Kcal / 973,56 KJ			Energia: 334,66 Kcal / 1 398,88 KJ		
	Fehérje 5,18 g	Zsír 5,38 g	T.Zsír 1,88 g	Fehérje 8,64 g	Zsír 15,29 g	T.Zsír 4,00 g		Fehérje 7,65 g	Zsír 1,98 g	T.Zsír 0,56 g	Fehérje 8,11 g	Zsír 13,83 g	T.Zsír 3,97 g
Szénhidrát 42,99 g	Cukor 14,99 g	Só 0,02 g	Szénhidrát 42,86 g	Cukor 14,99 g	Só 1,97 g	Szénhidrát 44,79 g	Cukor 18,00 g	Só 0,76 g	Szénhidrát 42,81 g	Cukor 14,99 g	Só 0,76 g		
Ebéd	Palócleves, Túrós gombóc, Gyümölcs			Húsleves, Sárgaborsó főzelék, Sertés pörkölt, Túró rúdi			Tojásleves, Makaróni tészta, Bolognai ragu, Trappista sajt			Reszelt tésztaleves, Pusztapörkölt, Félbarna kenyér, Vegyes vágott savanyúság			
	1, 3, 7			1, 7, 9, (5), (12)			1, 3, 7, (12)			1, 9, (12)			
	Energia: 539,77 Kcal / 2 256,24 KJ			Energia: 638,76 Kcal / 2 670,02 KJ			Energia: 659,64 Kcal / 2 757,30 KJ			Energia: 615,83 Kcal / 2 574,17 KJ			
	Fehérje 13,97 g	Zsír 19,07 g	T.Zsír 4,08 g	Fehérje 36,24 g	Zsír 25,36 g	T.Zsír 3,55 g	Fehérje 29,72 g	Zsír 22,10 g	T.Zsír 4,24 g	Fehérje 22,93 g	Zsír 18,13 g	T.Zsír 1,30 g	
	Szénhidrát 73,59 g	Cukor 19,98 g	Só 2,24 g	Szénhidrát 65,64 g	Cukor 9,38 g	Só 3,71 g	Szénhidrát 84,37 g	Cukor 2,40 g	Só 3,57 g	Szénhidrát 87,00 g	Cukor 0,22 g	Só 3,93 g	
Uzsonna	Margarinos Teljes kiőrlésű kenyér, Diákcsemege, Paprika			Margarinos Teljes kiőrlésű kenyér, BBQ Sonka, Paradicsom			Vajkrémes Hosszú zsemle, Sajtos párizsi, Kígyóuborka			Kakaós csiga			
	1, (6), (7)			1, (10)			1, 7, (6)			1, 3, 7, (8), (15)			
	Energia: 180,18 Kcal / 753,15 KJ			Energia: 182,79 Kcal / 764,06 KJ			Energia: 267,31 Kcal / 1 117,36 KJ			Energia: 257,18 Kcal / 1 075,01 KJ			
	Fehérje 6,59 g	Zsír 4,86 g	T.Zsír 1,67 g	Fehérje 7,30 g	Zsír 4,74 g	T.Zsír 1,64 g	Fehérje 8,46 g	Zsír 12,30 g	T.Zsír 5,10 g	Fehérje 3,80 g	Zsír 0,00 g	T.Zsír 0,00 g	
	Szénhidrát 26,63 g	Cukor 0,00 g	Só 0,75 g	Szénhidrát 26,84 g	Cukor 0,00 g	Só 1,05 g	Szénhidrát 32,70 g	Cukor 0,00 g	Só 1,05 g	Szénhidrát 30,90 g	Cukor 0,00 g	Só 0,00 g	

Szalontai Zsolt
élelmezésvezető

Bablinszki László
főszakács